

等々力の家 献立表 11月

	11月1日 月曜日	11月2日 火曜日	11月3日 水曜日	11月4日 木曜日	11月5日 金曜日	11月6日 土曜日	
朝食	御飯 みそ汁(豆腐・絹さや) 野菜炒め ポテトサラダ ヤクルト	鮭雑炊 厚揚げと里芋の煮物 青菜のお浸し カルシウム牛乳	黒糖食パン いちごジャム スクランブルエッグ カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・えのき) 豆腐のそぼろがけ ほうれん草の和え物 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) がんもの煮物 白菜のゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(里芋・えのき) はんぺんの煮物 春菊のおかか和え オレンジジュース	
昼食	御飯 みそ汁(卵・葱) 焼き肉 ひじきの炒め煮 白菜のポン酢和え	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・椎茸) 白身魚のムニエル ハムともやしのソテー 香の物(しその実漬け)	御飯 お吸物(素麺・貝割れ) 鶏肉の生姜焼き なすの含め煮 キャベツの酢味噌和え	御飯 みそ汁(かぼちゃ・大根葉) めぬけの煮付け ごぼうの甘辛炒め 浅漬(大根)	御飯 コンソメスープ(マッシュルーム・コーン) 鶏肉のケチャップ焼き かぶの洋風煮 マカロニサラダ	御飯 みそ汁(青菜・若布) さばのカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬	
おやつ	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(プリン)	おやつ(練り切り 和風モンブラン)	おやつ(どら焼き)	おやつ(モカロールケーキ)	おやつ(グレープゼリー)	
夕食	御飯 赤魚のおろし煮 れんこんの甘辛炒め 青梗菜の和え物 フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 豚肉のみそ漬焼き かぶのくず煮 いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 さばの香味焼き 大豆と昆布の炒り煮 白菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 中華風卵焼き 焼きビーフン 青梗菜のナムル 杏仁フルーツ	麦ご飯 ますのチャンチャン焼き じゃが芋の含め煮 二色和え フルーツ缶(黄桃)	親子丼 小松菜とツナの和え物 きやらぶき フルーツ(バナナ)	
成分	エネルギー 1524kcal 蛋白質 55g 脂質 41.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 59.9g 脂質 45.5g 食塩 6.7g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 60g 脂質 44.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 61.5g 脂質 34g 食塩 7.2g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 62.7g 脂質 33.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1429kcal 蛋白質 55g 脂質 33.1g 食塩 6.4g	
	11月7日 日曜日	11月8日 月曜日	11月9日 火曜日	11月10日 水曜日	11月11日 木曜日	11月12日 金曜日	11月13日 土曜日
朝食	御飯 みそ汁(キャベツ・しめじ) 焼き豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し カルシウム牛乳	キャラット食パン ママレードジャム オムレツ オクラのなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) にしんの梅煮 青菜のポン酢和え カルシウム牛乳	中華粥 じゃが芋とツナの炒め物 卵豆腐 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(もやし・水菜) 納豆 大根の炒り煮 カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(うまい菜・しめじ) 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの生姜和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・椎茸) 和風包み焼き なすの和風和え 野菜ジュース
昼食	麦ご飯 中華かき玉汁(葱) 豚肉と野菜のオイスター炒め かに焼売 春雨サラダ	御飯 みそ汁(白菜・油揚げ) さんまの蒲焼き れんこんの炒り煮 もやしの和え物	御飯 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 煮込みハンバーグ えびとカリフラワーのソテー ミモザサラダ	御飯 みそ汁(玉葱・かぶの葉) 白身魚の七味焼き ぜんまい煮 小松菜の和え物	御飯 みそ汁(白菜・葱) 豚肉のポン酢炒め 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・貝割れ) めだいの柚庵焼き 冬瓜のくず煮 香の物(しその実漬)	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) めだいの和風ムニエル 大根とさつま揚げの炒り煮 小松菜とえのきの和え物
おやつ	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(いちごムース)	おやつ(ワッフル)	おやつ(和のパンケーキ)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(クレープ)
夕食	御飯 あじの揚げ煮 かぼちゃのそぼろあんかけ しろなのわさび和え フルーツ缶(みかん)	御飯 鶏肉の玉葱ソース 青梗菜の煮浸し めかぶ フルーツ缶(パイ)	御飯 たらこのしそ塩焼 なすの味噌炒め 茶福豆 フルーツ缶(りんご)	御飯 チキンカツ かぶの土佐煮 ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 メヌケの山椒煮 ごぼうの甘辛炒め ほうれん草の磯和え フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き 青梗菜のソテー ポテトサラダ フルーツ缶(カクテル)	御飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋の煮物 カリフラワーのゆかり和え フルーツ缶(黄桃)
成分	エネルギー 1571kcal 蛋白質 61.3g 脂質 39.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 55.1g 脂質 53.2g 食塩 6.3g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 58.2g 脂質 35.8g 食塩 7.7g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 56.6g 脂質 45.1g 食塩 8g	エネルギー 1464kcal 蛋白質 60.8g 脂質 38.3g 食塩 7.6g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 60.8g 脂質 46.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 55.3g 脂質 36.2g 食塩 6.3g

	11月14日 日曜日	11月15日 月曜日	11月16日 火曜日	11月17日 水曜日	11月18日 木曜日	11月19日 金曜日	11月20日 土曜日
朝 食	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 厚焼き卵 青菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(おつゆ麩・大根葉) 厚揚げの含め煮 ほうれん草のなめたけ和え ジョア(ストロベリー)	胚芽食パン メープルシロップ ミートボール 大根の柚子風味和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(南瓜・葱) さつま揚げの甘辛煮 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	たまご雑炊 炒り豆腐 いんげんのごま醤油和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・しめじ) 和風チキンオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 肉詰めいなりの煮物 オクラの生姜和え カルシウム牛乳
昼 食	御飯 みそ汁(じゃが芋・しめじ) 鶏肉の葱塩炒め 竹輪とごぼうの炒り煮 うぐいす豆	御飯 みそ汁(卵・葱) あじの竜田揚げ カリフラワー炒め コールスローサラダ	御飯 みそ汁(冬瓜・椎茸) 肉豆腐 温泉卵 しるなのからし和え	御飯 お吸物(素麺・大根葉) さばの味噌煮 れんこんきんぴら かぶの塩昆布和え	御飯 お吸物(はんぺん・貝割れ) 松風焼き 里芋の煮物 かつおおかか	<博多料理> とんこつラーメン めんたい粉ふきいも ほうれん草の中華和え フルーツ缶(みかん)	御飯 コンソメスープ(畑菜・コーン) チキンチャップ スパゲティサラダ うずら豆
おやつ	おやつ(酒饅頭)	おやつ(芋ようかん)	おやつ(カフェオレゼリー)	おやつ(ドームケーキカスター)	おやつ(たいやき)	おやつ(ドームケーキチョコ)	おやつ(ライチゼリー)
夕 食	麦ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き かぶのかにあんかけ いんげんの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜の煮浸し ザーサイ フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚のみりん焼き ひじきの炒り煮 白菜のお浸し フルーツ缶(パイ)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き マカロニのケチャップソテー グリーンサラダ フルーツ缶(りんご)	御飯 白身魚のフライ えびとほうれん草の炒め物 もやしのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豚肉のんにく醤油炒め かぼちゃの甘煮 きゅうりの酢の物 フルーツ(オレンジ)	御飯 めぬけのおろし煮 なすのみそ炒め 青梗菜の和え物 フルーツ(キウイ)
成分	エネルギー 1543kcal 蛋白質 61g 脂質 41g 食塩 6.9g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 60.8g 脂質 39.6g 食塩 7g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 59.9g 脂質 48.3g 食塩 6.3g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 59.2g 脂質 39.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 58.6g 脂質 38.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 59.5g 脂質 37.8g 食塩 7.6g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 60.2g 脂質 37.7g 食塩 6.6g
	11月21日 日曜日	11月22日 月曜日	11月23日 火曜日	11月24日 水曜日	11月25日 木曜日	11月26日 金曜日	11月27日 土曜日
朝 食	御飯 みそ汁(もやし・若布) はんぺんの煮物 ほうれん草のごま和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) がんもの煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	食パン ブルーベリージャム スクランブルエッグ オクラのなめたけ和え ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(じゃが芋・みつば) 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(うずまき麩・しめじ) いわし蒲焼 大根のごま醤油和え カルシウム牛乳	雑炊 野菜つみれの煮物 春菊の和え物 カルシウム牛乳	黒糖食パン りんごジャム オムレツ なすの和風サラダ カルシウム牛乳
昼 食	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) さわらのバター醤油焼き かぶと油揚げの含め煮 香の物(しその実漬)	麦ご飯 みそ汁(卵・貝割れ) 鶏肉の柚子醤油ソース ごぼうの炒り煮 金時豆	<秋の釜飯> はらこ飯 きのこ汁 茄子の柚子味噌がけ さつま芋と春菊の白和え	御飯 みそ汁(さつま芋・葱) 焼き肉 厚揚げの炒り煮 ほうれん草の和風和え	御飯 コンソメスープ(玉葱・コーン) 白身魚のトマトソースかけ コールスローサラダ ピクルス	中華飯 中華スープ(豆腐・大根葉) 焼きビーフン ザーサイ	御飯 みそ汁(かぶ・かぶ葉) 豚肉のしぐれ煮 あさりと青梗菜の炒め物 きやらぶき
おやつ	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(おせんべい・ドーナツ)	おやつ(さつま芋蒸しパン)	おやつ(いちごムース)	おやつ(すんだとら焼き)	おやつ(ロールケーキいちご)	おやつ(味噌饅頭)
夕 食	御飯 とんかつ アサリとカリフラワーのコンソメ煮 アスパラサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 さばの生姜煮 豚バラ大根 小松菜の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 回鍋肉 かに焼売 春雨サラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 干草焼き 冬瓜の土佐煮 白菜のからし和え フルーツ缶(パイ)	御飯 鶏肉の塩麹焼き なすとピーマンの味噌炒め さつま芋サラダ フルーツ缶(りんご)	麦ご飯 かれいの煮付け レバー炒め ほうれん草の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(オレンジ)
成分	エネルギー 1469kcal 蛋白質 53.9g 脂質 38.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1583kcal 蛋白質 62.6g 脂質 44.6g 食塩 7.2g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 55.4g 脂質 45.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1567kcal 蛋白質 63.1g 脂質 47.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 66.5g 脂質 39.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 65.8g 脂質 43.5g 食塩 8.2g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 54.2g 脂質 46.3g 食塩 6.1g
	11月28日 日曜日	11月29日 月曜日	11月30日 火曜日				
朝 食	御飯 みそ汁(おつゆ麩・わかめ) 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草の錦糸和え カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(豆腐・みつば) 里芋と角天の含め煮 オクラのお浸し カルシウム牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・玉葱) 厚揚げの煮物 いんげんのごまマヨ和え カルシウム牛乳				
昼 食	御飯 味噌汁(うまい菜・しいたけ) メヌケの照り焼き 肉じゃが 浅漬(きゅうり)	御飯 中華スープ(春雨・貝割れ) 豚肉の中華炒め ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のナムル	チキンカレー コンソメスープ(人参・マッシュ) フレンチサラダ 香の物(福神漬)				
おやつ	おやつ(チョコクレープ)	おやつ(水ようかん)	おやつ(吹雪饅頭)				
夕 食	御飯 ひらすと大根の煮つけ れんこんきんぴら もずく酢 フルーツ缶(黄桃)	御飯 たらの西京焼 なすの揚げ浸し 三色和え フルーツ(バナナ)	御飯 たらの西京焼 なすの揚げ浸し 三色和え フルーツ(バナナ)				
成分	エネルギー 1469kcal 蛋白質 55g 脂質 30.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 58g 脂質 36.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1546kcal 蛋白質 58g 脂質 36.9g 食塩 7.6g				